



献立予定表



「 はやね ・ はやおき ・ あさごはん! 」

| 日  | 曜 | 献立                 |    |                                                 | 食品の働き                                       |                                          |                                                              | エネルギー<br>kcal     | たんぱく質<br>g           |
|----|---|--------------------|----|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|
|    |   | 主食                 |    | おかず                                             | 赤                                           | 黄                                        | 緑                                                            |                   |                      |
|    |   |                    |    |                                                 | 血・肉・骨・菌になる                                  | 熱や力のもとになる                                | 体の調子をととのえる                                                   |                   |                      |
| 1  | 金 | じごなうどん             | 牛乳 | いなかうどんのしる<br>このはかまぼこのいそべげ幼①小中②<br>しおこんぶあえ       | ぎゅうにゅう あぶらあげ<br>ぶたにく かまぼこ こんぶ<br>あおのり       | うどん あぶら こむぎこ<br>ごまあぶら                    | なす にんじん たまねぎ<br>ねぎ こまつな キャベツ                                 | 563<br>688<br>823 | 22.3<br>28.2<br>23.9 |
| 4  | 月 | ごはん                | 牛乳 | あつあげのごもくいためちゆかふう<br>あげぎょうざ幼小②中③<br>チョレギサラダ      | ぎゅうにゅう あつあげ<br>ぶたにく えび わかめ<br>ぎょうざ(とりにく) のり | ごはん あぶら さとう<br>ごまあぶら ごま しおトressing       | たまねぎ にんじん たけのこ<br>チンゲンサイ きくらげ にんにく<br>キャベツ                   | 579<br>673<br>902 | 22.3<br>26.4<br>33.6 |
| 5  | 火 | ごはん                | 牛乳 | ひじきのいりに<br>いわしかぼすみそに<br>おひたし                    | ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく<br>あぶらあげ いわし                | ごはん じゃがいも さとう<br>あぶら                     | にんじん こんにゃく いんげん<br>ほうれんそう キャベツ もやし                           | 513<br>628<br>820 | 22.6<br>26.6<br>33.1 |
| 6  | 水 | こどもパン              | 牛乳 | ハンバーグイタリアン<br>イタリアンサラダ<br>パンプキンポタージュ            | ぎゅうにゅう とりにく<br>ハンバーグ(ぶたにく とりにく)             | パン オリーブオイル バター<br>こむぎこ イタリアンドレッシング       | たまねぎ セロリー にんにく トマト<br>にんじん ブロッコリー カリフラワー<br>ピーマン とうもろこし かぼちゃ | 587<br>683<br>890 | 25.5<br>28.7<br>36.5 |
| 7  | 木 | たなばたこんだて<br>わかめごはん | 牛乳 | わかどりからあげ幼①小②中③<br>たなばたじる<br>さっぱりあえ たなばたゼリー      | ぎゅうにゅう とりにく<br>かまぼこ                         | わかめごはん そうめん<br>あぶら ゼリー                   | にんじん さやえんどう ねぎ<br>こまつな キャベツ もやし<br>とうもろこし レモン                | 504<br>678<br>830 | 18.7<br>26.4<br>30.7 |
| 8  | 金 | ホット<br>ちゅうかめん      | 牛乳 | タンタンメンのスープ<br>さいのくにねぎしおまんじゅう幼①小中②<br>だいずもやしのナムル | ぎゅうにゅう ぶたにく なんと<br>ねぎしおまんじゅう(ぶたにく)          | ちゅうかめん あぶら ごま<br>ナムルドレッシング<br>クレープ(中学のみ) | もやし にんじん ザーサイ<br>チンゲンサイ にんにく しょうが<br>ねぎ だいずもやし こまつな          | 529<br>634<br>835 | 21.3<br>25.8<br>31.1 |
| 11 | 月 | キムタクごはん            | 牛乳 | しろみさかなこうそうフライ<br>とうふとたまごのスープ<br>パインアップル         | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ<br>しろみさかな(ホキ) たまご<br>とりにく   | ごはん あぶら ごま<br>ごまあぶら かたくりこ                | キムチづけ だいこんづけ<br>たまねぎ にんじん こまつな<br>パインアップル                    | 539<br>649<br>857 | 23.5<br>27.0<br>34.6 |
| 12 | 火 | ごはん                | 牛乳 | なつやさいカレー<br>フルーツココ(マスカットゼリー)<br>チーズ             | ぎゅうにゅう とりにく チーズ                             | ごはん あぶら ゼリー                              | かぼちゃ たまねぎ にんじん<br>なす いんげん にんにく しょうが<br>パイン みかん ナタデココ おうとう    | 533<br>684<br>888 | 19.1<br>23.5<br>28.5 |
| 13 | 水 | バターロール             | 牛乳 | チリビーンズ<br>グリーンサラダ<br>ヨーグルト(はくとう)                | ぎゅうにゅう だいず ぶたにく<br>ヨーグルト                    | パン きんときまめ じゃがいも<br>あぶら イタリアンドレッシング       | たまねぎ にんじん にんにく<br>トマト キャベツ きゅうり<br>ブロッコリー えだまめ               | 510<br>654<br>837 | 21.0<br>26.4<br>32.7 |
| 14 | 木 | ごはん                | 牛乳 | あじつきチキンカツ<br>じゃがいものみそしる<br>たくあんあえ               | ぎゅうにゅう わかめ<br>あぶらあげ とりにく                    | ごはん じゃがいも あぶら<br>さとう ごま                  | たまねぎ にんじん いんげん<br>だいこんづけ ほうれんそう<br>もやし                       | —<br>649<br>838   | —<br>23.4<br>28.8    |

◇行事、欠食等については各校のおたよりで確認をお願い致します。  
◇材料の入荷等の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。



たなばた  
七夕



たなばたは、中国の古い伝説からきているといわれています。  
昔、機を織るのが上手な織女と牛使いの牽牛が結婚し、  
仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に  
離されてしまったといいます。  
7月7日は、七夕メニューです。七夕汁の中には、天の川  
を見立てたそうめんが入っています。



水分補給で  
熱中症予防

水分は、のどがかわく前にこまめに補  
給します。普段は水や麦茶にして、運動  
中などの汗を多くかく時は塩分もとしま  
す。熱中症は高温多湿  
な環境に長くいること  
で、体温調節機能がう  
まく働かなくなった状  
態です。暑い日は無理  
せず、こまめに休憩と  
水分をとりましょう。



夏ばてに  
注意!



元気に夏を乗りきるには、バランスのとれた食事と  
水分補給、十分な睡眠をとることが大切です。夏ばて  
にならないように気をつけましょう。